

9月 こんだてひょう

令和5年度

足立区立千寿双葉小学校

日	牛乳	主食	主菜・副菜	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	体の調子を整える 緑の食品	I初年 - たんぱく質
4月	シヨア	ドライカレーライス	パリパリサラダ 果物(梨)	シヨア ぶた肉 レンズまめ	米 麦 油 小麦粉 豆乳バター ワンタンの皮 白いりごま ごま油 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん セロリー ピーマン もやし きゅうり ホールコーン なし	602 kcal 17.9 g
5火	こぎつねごはん	焼きししゃも おろしポン酢あえ みそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ ししゃも 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 砂糖 ジャがいも	にんじん きゅうり もやし こまつな だいこん ながねぎ えのきたけ	586 kcal 26.0 g	
6水	チョコチップパン	カポナータグラタン こまつなサラダ	牛乳 ぶた肉 レバー ツナ 凍り豆腐 ピザチーズ	チョコチップパン 油 砂糖 ジャがいも 白いりごま ごま油	なす スズキーニ にんにく たまねぎ きピーマン キャベツ もやし にんじん こまつな	575 kcal 25.2 g	
7木	中華めんのチリソース	野菜チップス 果物(冷凍みかん)	牛乳 ぶた肉 えび いか うずら卵	中華めん 油 砂糖 でんぷん ジャがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ かぼちゃ ほししいたけ チンゲンサイ れんこん れいとうみかん	585 kcal 24.1 g	
8金	栗ごはん 行事食:重陽の節句	魚のピリ辛焼き 菊いりおひたし 呉汁	牛乳 さわら 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 もち米 むきぐり 砂糖 黒いりごま 白いりごま ごま油 ジャがいも	しょうが にんにく りんご ながねぎ こまつな にんじん キャベツ きく だいこん	609 kcal 28.3 g	
11月	ココアパン	ポテト入りオムレツ バジルドレサラダ 野菜とウィンナーのスープ	牛乳 たまご 生クリーム サラダチーズ ウィンナー レンズまめ	ココアパン ジャがいも 油 バター	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり にんにく ホールコーン こまつな	552 kcal 24.2 g	
12火	ごはん	魚の甘辛あげ おかかあえ 豚汁	牛乳 もつかさめ けずり節 ぶた肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 でんぷん 油 砂糖 こんにゃく ジャがいも	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	647 kcal 25.6 g	
13水	マーボー丼	中華えびサラダ 果物(パイナップル)	牛乳 ぶた肉 レバー えび 木綿豆腐 大豆 赤みそ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん はるさめ 白いりごま	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん こまつな キャベツ もやし パイナップル	623 kcal 25.6 g	
14木	こまつな 小松菜しらすごはん	カレー肉じゃが ごまあえ	牛乳 しらす干し ぶた肉 なまあ 生揚げ	米 ごま油 白いりごま ジャがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 白すりごま	こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース キャベツ もやし	601 kcal 23.2 g	
15金	マーガリンパン	白身魚の香草焼き ジャーマンポテト 洋風卵スープ	牛乳 メルルーサ 粉チーズ ベーコン 絹ごし豆腐 たまご	マーガリンパン マヨネーズ パン粉 油 ジャがいも バター でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん こまつな	621 kcal 28.4 g	
18月	敬老の日						
19火	わかめごはん	鶏のてり焼き からしあえ さつま汁	牛乳 わかめ とり肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 麦 白いりごま 砂糖 こんにゃく さつまいも	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん ながねぎ	598 kcal 26.5 g	
20水	なすのポローニヤスパゲティ 野菜の日給食:なす	マゼドアンサラダ グレープゼリー	牛乳 ぶた肉 レバー 大豆 粉チーズ 粉寒天	スパゲティ 油 ジャがいも はちみつ 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす きゅうり ホールコーン	596 kcal 25.4 g	
21木	五目チャーハン	小魚の香味あげ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ メヒカリ とり肉 木綿豆腐	米 ごま油 油 でんぷん 小麦粉	ほししいたけ にんじん たけのこ ながねぎ しょうが グリンピース	570 kcal 28.1 g	
22金	メープルシロップトースト	かぼちゃのクリーム煮 ごまドレサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	食パン バター 油 小麦粉 メープルシロップ 豆乳バター 白すりごま ごま油 砂糖	かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり にんじん もやし ホールコーン	566 kcal 22.0 g	
25月	カレーピラフきのこソース	オニオンドレッシングサラダ ココア豆	牛乳 とり肉 えび 大豆 いんげんまめ 豆乳 生クリーム	米 豆乳バター 油 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ キャベツ もやし きゅうり	623 kcal 23.1 g	
26火	ごはん	さばのみそ煮 ひじきの煮物 にらたま汁	牛乳 さば 赤みそ 芽ひじき 油揚げ 大豆 木綿豆腐 たまご	米 砂糖 糸こんにゃく 油 でんぷん	しょうが にんじん えのきたけ ながねぎ には	628 kcal 29.8 g	
27水	ミルクパン	ピーズコロケ ポイルキャベツ ミネストローネ	牛乳 いんげんまめ ぶた肉 豆乳 たまご ベーコン レンズまめ	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 ジャがいも マカロニ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ キャベツ かぶ	589 kcal 24.4 g	
28木	ぶた丼	石狩汁 果物(梨)	牛乳 ぶた肉 サク 油揚げ 白みそ	米 油 砂糖 はちみつ 白いりごま ジャがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ なし	583 kcal 24.0 g	
29金	かきたまうどん 行事食:十五夜	ツナわかめサラダ 月見だんご	牛乳 とり肉 たまご わかめ ツナ 絹ごし豆腐	冷凍うどん でんぷん 砂糖 白いりごま ごま油 白玉粉 上新粉	にんじん ぶなしめじ ながねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし	549 kcal 24.1 g	

※献立は材料等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

<<食育目標>> 食事と運動について考えよう